CONCURSURI... REZULTATE

Despre pasionantele întreceri din cadrul campionatelor și concursurilor școlare am primit numeroase scrisori de la corespondenții noștri.

CLUJ. Cîteva rezultate remarcabile au fost înregistrate de școlarii clujeni. JUNIOARE I: *100 m:* A. Beșuan 12,4; I. Palocsay 13,2: *800 m:* E. Moldovan 2:37,5; *80 mg:* S. Tănase 13,4; *suliță:* R. Luca 29,80; JUNIORI I: *100 m:* S. Oszlats 11,5; *1 500 m:* I. Borbely și I. Bîrsan 4:26,0; *lungime:* E. Udrea 6,11; JUNIOARE II: *60 m (în tetratlon):* J. Valendorfean 8,3; M. Imecs 8,5; *înălțime:* I. Benczedi (1948) 1,48!; S. Tănase 1,45; *greutate (3 kg):* M. Pogăceanu 9,49; JUNIORI II: *60 m (în tetratlon):* I. Negruțiu 7,6; *90 mg:* A. Sepși 13,1!; *înălțime:* A. Sepși (1948) 1,73; F. Györfalvi 1,70; *suliță:* P. Iranyi 48,42. *(P. Nagy*-corespondent).

REȘIȚA. Deși timpul a fost neprielnic (vînt, ploaie, frig) totuși tinerii concurenți la etapa raională au marcat cîteva rezultate interesante. JUNIORI I: *1500 m:* St. Coroamă 4:27,9; *înălțime:* P. Moață 1,76!; JUNIORI II: *80 m:* H. Farbas 10,0; *90 mg:* D. Grama 13,2!; JUNIOARE I: *200 m:* D. Tundrea 28,3; *suliță:* H. Jecsny 30,41; JUNIOARE II: *60 mg:* R. Radoslav 10,7; *înălțime:* R. Radoslav 1,39; *greutate:* D. Brems 9,82.

Cele mai multe titluri de campioni (13) au fost cucerite de reprezentanții Școlii medii nr. 2 *(prof. D. Mayer)*, urmați de cei de la liceul mixt *(prof. Ilie Pătruică)* — 12 și de la Șc. profesională *(antrenori I. Gălescu și M. Truică)* — 11. *(A. Rudeanu*-coresp.).

COPȘA MICĂ. Peste 160 de elevi de la Grupul școlar Petrol Chimie au luat parte la întrecerile etapei pe școală. JUNIORI I: *100 m:* I. Bucur 11,8; *200 m:* I. Bucur 24,6; *greutate (7,257 kg):* V. Făcălau 12,10; *lungime:* V. Făcălău 6,20; JUNIORI II: *60 m:* N. Jata (1948) 7,8; *80 m:* N. Jata 9,9; *greutate (5 kg):* C. Făcălău 11,60. *(prof. N. Aleman).*

CONSTANȚA. Pe stadionul „1 Mai" au evoluat peste 200 de elevi de la școlile medii din localitate. FETE: *100 m:* P. Mărgăritescu 13,7; *500 m:* E. Nicolescu 1:29,0; *înălțime:* S. Dimia 1,46; *lungime:* M. Fulga 5,30 — nou record regional; BĂIEȚI: *100 m:* L. Levonian 11,6; *400 m:* I. Burnescu 54,8; *1 000 m:* I. Buiachi 2:41,0; *lungime:* G. Luchian 6,53; T. Vișinescu 6,45; *greutate (6 kg):* V. Camil 12,25. *(E. Petre*-corespondent).

GALAȚI. Recent a fost inaugurat campionatul orășenesc de tetratlon pentru elevii școlilor de 8 ani (născuți în 1949 și mai tineri). Campionatul se desfășoară în 8 etape (4 în primăvară și 4 la toamnă). La prima etapă au participat 23 de echipe de băieți și 22 de echipe de fete, cu un total de 270 de concurenți. Cele mai bune rezultate: M. Holban 216 p (60 m — 8,6; lungime — 4,37; înălțime — 1,20; mingea de oină — 53,00) și Lorența Istrate 240 p (9,5; 3,85; 1,15; 45,00).

Clasamentul pe echipe: Șc. de 8 ani nr. 20 1 686 p; Șc. medie nr. 4 1 663 p; Șc. medie nr. 2 1 614 p etc. *(prof. I. Mușat).*

CRAIOVA. Întîlnirea dintre echipele SSE din localitate și SSE din Reșița a luat sfîrșit cu victoria oaspeților. BĂIEȚI: *100 m:* St. Popescu (C) 11,6; I. Diaconu (R) 11,6; I. Zamfirescu (C) 11,6; *200 m:* S. Popescu 23,8; *400 m:* C. Mișiulescu (C) 55,0; *800 m:* N. Petica (R) 2:10,5; *lungime:* I. Diaconu 5,88; *înălțime:* C. Popescu (C) 1,75; *suliță:* S. Cătăneanu (C) 53,65; FETE: *100 m:* D. Țundrea (R) 13,2; *lungime:* H. Ecini (R) 5,03; *înălțime:* M. Geantă (C) 1,45; *greutate:* H. Ecini 10,35; M. Predoi (C) 9,22; *greutate (3 kg):* M. Predoi 10,60 — record regional de junioare; *suliță:* H. Ecini 31,20. *(S. Romică*-coresp.).

TIMIȘOARA. Elevii și elevele din clasele VI—VII de la Șc. medie nr. 4 s-au întrecut pentru desemnarea celor mai buni tetratloniști ai ciclului II. Concursul a fost arbitrat de elevii din clasele mai mari, unii dintre ei fiind atleți consacrați *(Elena Vasi, Liliana Veselinovici, C. Perju* etc.). Cele mai bune rezultate le-au înregistrat Liliana Negru 232 p și Cornel Nișu 253 p. *(L. Micșan*-coresp.).

1030 de concurenți într-un singur concurs

100 de serii la 60 metri!

Am subliniat frumosul succes de mobilizare de care s-a bucurat concursul pentru copii organizat duminică de clubul Dinamo București. La întreceri au luat parte 1 030 de elevi și eleve din școlile de 8 ani ale raionului 1 Mai.

Iată cîteva din rezultatele obținute: FETE (11—12 ANI): 60 m — 127 participante: **T. Szimand și M. Cristea 9,5**; lungime — 76: **M. Susnea 3,46**; FETE (13—14 ANI): 60 m — 180: **Al. Ciobotaru 8,9; V. Calciu și R. Florea 9,0** lungime — 82; **V. Mărculescu 3,58**; greutate (3 kg) — 49; **L. Tudor 8,40**; 300 m — —60: **R. Florea 48,5**; BAIEȚI (11—12 ANI): 60 m — 180: **L. Dobre 8,5**; BAIEȚI (13—14 ANI): 60 m — 92: **N. Petrovici 8,2; Fl. Pantea și Gh. Mărgineanu 8,5**; greutate (4 kg) — 52: **S. Popa 8,90 m.** La aruncarea mingii de oină au participat 132 băieți și fete categ. 11—12 ani.

Viitoarea etapă a acestei competiții se va desfășura pe stadionul Dinamo în ziua de 16 iunie.



Start într-una din cele... 100 de serii la 60 m plat.
Foto: H. Cristea



ELENA NEACȘU



EMIL DRĂGAN

SATISFACȚII...

Cele mai mari satisfacții pe care un antrenor sau un profesor le culege în activitatea sa îi sînt oferite, fără îndoială, de comportarea și de performanțele elevilor săi.

Cifrele seci ale rezultatelor atletice exprimă totuși cum nu se poate mai bine, mai convingător munca migăloasă de zi cu zi a antrenorului cu atleții săi, strădaniile lor continue de a obține performanțe din ce în ce mai bune.

Succesul îi aparține în mod indiscutabil atletului, dar totdeauna la „zidirea" unui record, a unei cifre valoroase, foarte multe „cărămizi" sînt puse cu ajutorul priceput al antrenorului său. Aplauzele și laudele le culege atletul, dar antrenorului îi rămîne satisfacția de a-și vedea astfel încununată munca depusă pe stadion, nenumăratele ore de studiu, de cercetări, aplicarea cu succes a celor mai noi cuceriri metodice și tehnice. Ca să nu mai vorbim de bucuria pe care o încearcă acei antrenori și profesori care descoperă un „talent" și pe care, ani de zile, îl pregătesc cu conștiinciozitate și pasiune ajutîndu-l să urce treptele măiestriei sportive.

Unul din acești antrenori este și EMIL DRĂGAN *din Cîmpulung Muscel. Om tînăr, pasionat de munca sa, îndrăgostit de atletism, corect și disciplinat, acest antrenor a trăit în ultimii ani multe satisfacții. El a descoperit-o și a dus-o spre recordul republican la suliță pe* Maria Diaconescu, *tot el a format-o pe* Olimpia Cataramă, *campioană balcanică la disc în 1961, iar acum se ocupă cu pricepere să dea atletismului nostru alte elemente talentate:* Virgil Tibulschi *la ciocan,* Elena Neacșu *la suliță și* Elvira Cataramă, *sora mai mică a Olimpiei, la disc.*

În cadrul unui recent concurs local, Elena Neacșu *a aruncat sulița la* 44,72 *m iar* Elvira Cataramă *a obținut* 40,12 *m la disc. Ambele performanțe sînt foarte promițătoare și ținînd seama de faptul că autoarele lor sînt junioare talentate putem aștepta cu încredere evoluția lor viitoare, ca și pe cea a altor atleți care cresc la Cîmpulung Muscel...*

R. VILARA

Pe marginea unor programări de competiții

CE FACEM CU PAUZELE?

Zecile de mii de spectatori bucureșteni apreciază, desigur, grija federațiilor și cluburilor sportive din Capitală de a întocmi — cît mai bogat, dar și cît mai accesibil — programul sportiv al fiecărei săptămîni. Duminică, lucrurile s-au întîmplat însă altfel. Discuția despre exigență se impune.

Dimineața, pe stadionul Dinamo, aproape 200 de tineri atleți — elevi și eleve — au fost pur și simplu poftiți... afară de pe pistă și de la sectoarele de sărituri. Jocul de fotbal Dinamo Obor — CSM Reșița a început, ce e drept, la ora fixată, dar probele de lungime și proba de 500 m plat băieți nu s-au putut termina, spre regretul justificat al micilor sportivi și al profesorilor de educație fizică care au muncit atît pentru pregătirea atleților lor. Să notăm că în aceste condiții nu s-a putut desfășura nici concursul școlilor medii! Toate eforturile arbitrilor de a asigura buna desfășurare a ultimelor probe au fost zadarnice. Nu se putea întîrzia începerea meciului cu nici un minut, deși spectatorii de fotbal manifestaseră mult interes pentru entuziasta întrecere a micilor atleți. Considerăm că era necesară o colaborare mai eficientă între federațiile de fotbal, atletism și clubul sportiv Dinamo pentru a se evita această regretabilă situație.

În schimb, pe stadionul „23 August" spectatorii au avut o nedorită pauză de 45 de minute între jocul de rugbi Steaua — Grivița Roșie și partida de fotbal dintre Lotul olimpic și Universidad Santiago de Chile. În eventualitatea — prea puțin probabilă — a unui scor general egal între echipele de rugbi a fost „planificată" această pauză care, oricum — chiar dacă ar fi existat prelungiri — era mai mare cu 15 minute decît trebuia. Timp suficient pentru spectatori să asculte muzică, dar și să reflecteze la lipsa de grijă a organizatorilor (Federația de fotbal, de rugbi și I.E.B.S.) pentru programarea întîlnirilor de duminică. Ba de loc, ba prea mult... Așa nu se poate!

Rep.

Indicații metodice în pregătirea de primăvară a aruncătorilor

Etapa precompetițională în atletism corespunde perioadei de primăvară și are ca sarcină să facă legătura dintre lucrul de iarnă (lucrul perioadei pregătitoare) și lucrul cerut de perioada competițională. Volumul mare de exerciții acumulat în timpul iernii trebuie „transformat" în calitate specifică. In urma lucrului de forță, viteză, rezistență, detentă etc. sistemul muscular și nervos s-a întărit, s-a consolidat. Folosirea rațională a tuturor forțelor dobîndite în timpul iernii — în scopul obținerii rezultatului sportiv dorit, poate fi făcută numai în urma unei perioade de cizelare și de racordare a calităților fizice „brute" cu cerințele tehnicii probei respective. La probele de aruncări acest lucru nu se poate face în timpul iernii și ca atare el începe primăvara și ține pînă la primele concursuri importante ale sezonului. Rezultatul concret, practic al acestei etape de cizelare și de racordare este transformarea energiei de viteză, de forță, de rezistență etc — dobîndite de organism în timpul iernii — în putere de aruncare. Puterea de aruncare este, așadar, concentrarea întregului potențial fizic, nervos, volitiv în vederea executării aruncării; puterea de aruncare presupune forță, viteză, explozie, coordonare, suplețe etc. Ea este o sinteză a pregătirii fizice și tehnice a aruncătorului. Pentru realizarea acestui obiectiv aruncătorul este supus unui proces special de pregătire, care își are rădăcinile în perioada pregătitoare, dar care se dezvoltă cel mai mult în etapa precompetițională.

Conținutul muncii — în general — în etapa de primăvară, atît pentru aruncătorii avansați cît și pentru începători se stabilește în funcție de următoarele cerințe:

1. menținerea pregătirii fizice generale la cel mai ridicat nivel; 2. perfecționarea în continuare a calităților fizice specifice aruncătorului; 3. perfecționarea tehnicii de aruncare; 4. pregătirea specială pentru concursurile ce vor urma acestei etape.

Pentru realizarea acestor sarcini recomandăm următoarele:

A. menținerea aceluiași număr de antrenamente pe săptămînă, ca și în perioada pregătitoare și scăderea timpului mediu de lucru al lecției.

B. pe linia pregătirii fizice generale și speciale:

- scăderea volumului exercițiilor de forță (haltere) cu aproximativ 20—30% pe lecție față de volumul perioadei pregătitoare.
- creșterea intensității exercițiilor de forță cu 5—10%.
- mărirea numărului de repetări în exercițiile de viteză cu aproximativ 20%.
- întărirea intensității exercițiilor de detentă și explozie.

C. pe linia pregătirii tehnice:

- cizelarea ultimelor elemente din tehnica aruncării fără elan pentru greutate și disc, cu elan de 3—5 pași pentru suliță și cu 1—2 piruete pentru ciocan.
- scăderea volumului (numărului) de aruncări fără elan și creșterea intensității acestora.
- mărirea numărului de aruncări cu elan, cu accent pe ritmul și amplitudinea mișcării.

Mijloacele care se folosesc în această etapă — în general — sînt aceleași ca în perioada pregătitoare, ceea ce diferă fiind ponderea, raportul dintre ele sub aspectul volumului și al intensității.

Tribuna schimbului de experiență

Dintre EXERCIȚIILE DE FORȚĂ cu haltere — pentru aruncătorul de greutate și de suliță — cele mai importante rămîn variantele stilului împins (împins oblic-sus, împins de la ceafă, împins din pe bancă culcat etc), smuls cu fandare, variantele genuflexiunii ș. a. Pentru aruncătorul de disc și ciocan: smulsul cu variantele sale (smuls direct, smuls din lateral, tras la piept, ramat din stînd etc), răsucirile și înclinările laterale de trunchi cu bara pe umeri, variantele genuflexiunii ș. a. De asemenea, în această etapă se recomandă să nu lipsească exercițiile pentru dezvoltarea musculaturii abdominale, punîndu-se accentul pe acelea care au punctul de sprijin la picioare, trunchiul fiind tras peste picioare. Tot din grupa exercițiilor de forță se mențin (sau se introduc dacă nu au existat) aruncările cu obiecte grele (greutăți de 7—10 kg, puduri sau greutăți cu mîner de 10—20 kg, ciocane, butuci, pietroaie etc). In acest sens se recomandă aruncări cu două mîini peste cap înapoi cu greutăți pînă la 10 kg, împingerea cu două mîini de la piept cu greutăți pînă la 15 kg (mai cu seamă pentru aruncătorii de greutate), aruncări cu două mîini peste cap înainte cu greutăți pînă la 20 kg (mai ales pentru discoboli și ciocănari). Pentru începători și juniori greutatea obiectelor cu care se execută exercițiile de aruncări, pentru dezvoltarea forței, să nu depășească limite care ar împiedica execuția corectă în ritm și amplitudine. In structura acestor exerciții, accelerația mișcării trebuie să tindă spre forma explozivă prea binecunoscută în aruncări.

EXERCIȚIILE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI, în primul rînd, sînt cele folosite de alergătorul de viteză: alergarea cu joc de gleznă, alergarea cu genunchii sus, alergarea accelerată, alergarea cu start din picioare și de jos etc, distanțele fiind de 30—60 m.

Numărul repetărilor într-un antrenament la avansați este bine să crească cu 3—5 față de perioada pregătitoare, iar pentru începători numărul să fie de 10—12; iată un exemplu pentru începători: 3—4x50—60 m alergare accelerată, 2—3x30 m alergare cu genunchii sus și 4—6x30 m alergare cu start de jos. Pentru dezvoltarea vitezei specifice exercițiile de imitare a efortului final cu biciuire de braț executate în viteză maximă ocupă un loc important.

Imitarea elanului în viteză maximă nu se recomandă decît în partea a doua a perioadei de primăvară și în perioada competițională, deoarece nestăpînirea corectă a tehnicii elanului poate duce la și mai multe greșeli. Pentru începători și cei care vor mai avea greșeli fundamentale în tehnica elanului se recomandă ca și în perioada competițională să nu se execute multe imitări ale elanului în viteză. Aruncările fără elan (greutate și disc), sau cu elan incomplet (suliță și ciocan) executate cu materiale mai ușoare decît cele de concurs se pot face 1—2 ori pe săptămînă în prima parte a etapei, scăzînd în volum pe măsură ce ne apropiem de competiții. Numărul acestor aruncări într-o săptămînă — pentru avansați — să nu fie mai mare de 1/4 iar restul de 3/4 să fie făcute cu materialul de concurs; pentru începători acest raport poate fi 1/3 și respectiv 2/3.

EXERCIȚIILE PENTRU DEZVOLTAREA DETENTEI ȘI EXPLOZIEI contribuie intens la caracteristicile etapei de primăvară. Intensitatea execuției acestora trebuie să fie mare și foarte mare. Sistemul muscular — nervos, solicitat la maximum de caracterul exploziv al mișcării, dublat nemijlocit de efortul intens de voință, creează condiții similare cu cele care se nasc în efortul final al aruncării din concurs. Din această cauză exercițiile de detentă și explozie pot primi în antrenamente — cel puțin o dată pe săptămînă — forma de concurs. Exercițiile se adresează atît picioarelor cît și trunchiului și brațelor. Astfel, dintre cele mai uzuale exerciții pentru detenta și explozivitatea picioarelor, enumerăm: săriturile fără elan lungime, înălțime, triplusalt (pentru toți aruncătorii), precum și combinații de plurisalt (mai mult pentru sulițași) și sărituri pe loc în serie executate din poziția de începere a efortului final al aruncării. Numai pentru avansați recomandăm genuflexiuni și semigenuflexiuni cu haltera pe spate, greutatea ei să nu depășească 30% din greutatea maximă pe care o pot suporta picioarele în genuflexiuni. Pentru explozivitatea brațelor și a trunchiului se folosesc aruncările cu diferite obiecte în care caracterul contracțiilor musculare se confundă cu contracțiile de detentă-explozie. Astfel de exerciții sînt: aruncarea cu două mîini peste cap înapoi cu greutate de 3—6 kg, aruncarea cu două mîini peste cap înainte cu 1—3 pași cu greutate de 3—6 kg, (pentru sulițași), lansarea fără elan, ca la disc, a unei greutăți de 1—2 kg (pentru discoboli), aruncarea fără elan a ciocanului de 4—6 kg (pentru ciocănari și discoboli) etc.

In ceea ce privește lucrul pentru PERFECȚIONAREA TEHNICII, considerăm că numărul aruncărilor fără elan (greutate, disc) și cu elan incomplet (suliță, ciocan) în prima parte a perioadei este bine să fie aproximativ egal cu cel al aruncărilor cu elan complet, iar în ultima parte a perioadei ele să fie 1/3 fără elan și 2/3 cu elan. Majoritatea aruncărilor, fără elan sau cu elan incomplet, trebuie executate cu intensitate mare și maximă; în acest sens recomandăm sportivilor avansați (greutate, disc și ciocan) ca, o dată sau de două ori pe săptămînă, să-și controleze puterea de aruncare sub formă de concurs în cadrul antrenamentului, iar aruncătorii de suliță să facă aceasta aproximativ la 10 zile o dată. Începătorii — cu excepția sulițașilor — pot executa aruncările fără elan și cu elan incomplet, sub formă de concurs la sfîrșitul fiecărei săptămîni. Aruncările cu elan complet le vor face cu intensitate maximă abia spre sfîrșitul etapei. Tot acum se pot face aruncări complete, cu interval de timp între ele, corespunzător situației din concursurile care vor urma.

In concluzie, trecerea ritmică și chibzuită de la lucrul perioadei pregătitoare la lucrul perioadei competiționale este o datorie a fiecărui atlet și antrenor. Rezultatele bune din perioada competițională vor fi determinate într-o mare măsură de felul în care ne-am organizat conținutul lucrului în perioada de primăvară.

TITUS TATU
asistent la I.C.F.